

بسته های غذایی مادر و نوزاد WIC میسوری

انتخابهای تغذیه

6 تا 11 ماهگی

4 تا 5 ماهگی

1 تا 3 ماهگی

از تولد تا 1 ماهگی

شیر مادر
24 اونس گندمک نوزاد
تا 64 بانکه میوه و سبزیجات مخصوص نوزاد
تا 31 بانکه گوشت مناسب برای نوزاد

مواد غذایی که در هر
ماه به نوزاد می رسد:

تغذیه کامل از شیر مادر

شیر مادر – تنها خوراکی که نوزاد به آن احتیاج دارد!

مواد غذایی که در هر
ماه به مادر می رسد:



5 گالان شیر – با چربی 2%	5 گالان شیر – با چربی 2%	5 گالان شیر – با چربی 2%
1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده
2 پوند پنیر	2 پوند پنیر	2 پوند پنیر
2 دوجین تخم مرغ	2 دوجین تخم مرغ	2 دوجین تخم مرغ
3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)
36 اونس گندمک	36 اونس گندمک	36 اونس گندمک
1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی	1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی	1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی
1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا
** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**
18 اونس کره گیاهی	18 اونس کره گیاهی	18 اونس کره گیاهی
30 اونس ماهی کنسرو شده	30 اونس ماهی کنسرو شده	30 اونس ماهی کنسرو شده
چک \$10 میوه و سبزیجات	چک \$10 میوه و سبزیجات	چک \$10 میوه و سبزیجات

تغذیه نسبی از شیر مادر



شیر مادر و حداکثر 4 قوطی شیر خشک (تا روزی 13 اونس شیر خشک)	شیر مادر و حداکثر 5 قوطی شیر خشک (تا روزی 15 اونس شیر خشک)	شیر مادر و حداکثر 4 قوطی شیر خشک (تا روزی 13 اونس شیر خشک)
24 اونس گندمک نوزاد		
32 بانکه میوه و سبزیجات مختص نوزاد		
4.5 گالان شیر – با چربی 2%	4.5 گالان شیر – با چربی 2%	4.5 گالان شیر – با چربی 2%
1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده
1 پوند پنیر	1 پوند پنیر	1 پوند پنیر
1 دوجین تخم مرغ	1 دوجین تخم مرغ	1 دوجین تخم مرغ
3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	3-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)
36 اونس گندمک	36 اونس گندمک	36 اونس گندمک
1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی	1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی	1 پوند نان سبوسدار یا نان ذرت مکزیکی
1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا
** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده**
18 اونس کره گیاهی	18 اونس کره گیاهی	18 اونس کره گیاهی
چک \$8 میوه و سبزیجات	چک \$8 میوه و سبزیجات	چک \$8 میوه و سبزیجات

حداکثر 7 قوطی شیر خشک*	حداکثر 10 قوطی شیر خشک*	حداکثر 9 قوطی شیر خشک (روزی 27-26 اونس)	حداکثر 9 قوطی شیر خشک* (روزی 27-26 اونس)
24 اونس گندمک نوزاد	(روزی 30-30 اونس)		
32 بانکه میوه و سبزیجات مختص نوزاد (روزی 21-20 اونس)			

مادر دیگر و اجدشاپیط مزایا نیست.

مواد غذایی که در هر
ماه به نوزاد می رسد:



3 گالان شیر – با چربی 2%	3 گالان شیر – با چربی 2%	3 گالان شیر – با چربی 2%
1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده	1 قوطی شیر غلیظ شده
1 پوند پنیر	1 پوند پنیر	1 پوند پنیر
1 دوجین تخم مرغ	1 دوجین تخم مرغ	1 دوجین تخم مرغ
2-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	2-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)	2-46 اونس 12 اونس آب میوه (کنسرو شده یا منجمد)
36 اونس گندمک	36 اونس گندمک	36 اونس گندمک
1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا	1 پوند لوبیای خشک شده یا
** 16 اونس لوبیای کنسرو شده*	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده*	** 16 اونس لوبیای کنسرو شده*
چک \$8 میوه و سبزیجات	چک \$8 میوه و سبزیجات	چک \$8 میوه و سبزیجات

مواد غذایی که در هر
ماه به نوزاد می رسد:

مواد غذایی که در هر
ماه به مادر می رسد:

* برای زنانی که به نوزادشان شیر نمی دهند، 18 اونس کره گیاهی نیز می تواند جایگزین لوبیای کنسرو شده یا خشک باشد. ** لوبیا کیدنی، پینتو، گاربانزو یا قرمز.

مزایای شیرمادر برای نوزاد

شیر مادر:

- حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد شما تا شش ماهگی است.
- خود آن تغییر می کند تا متناسب با نیاز نوزاد در حال رشد شود.
- در مقابل بیماریهایی مانند عفونت گوش و دستگاه تنفسی از نوزاد محافظت می کند.
- خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را کاهش می دهد.
- خطر ابتلا به آلرژیها، آسم، دیابت و سرطانهای مختص دوران کودکی را کاهش می دهد.
- هضم آن آسان بوده، در نتیجه نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند، گاز و قولنج معده، استفراغ، اسهال و بیوست کمتری خواهند داشت.
- سبب رشد بهینه مغز می گردد - نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند باهوشتند.

مزایای شیر دادن به نوزاد برای مادر

شیر دادن:

- نیاز به آماده سازی ندارد.
- همیشه حاضر و در دسترس است.
- سبب صرفه جویی مالی می گردد.
- کمک می کند تا وزنی را که حین حاملگی اضافه کرده اید، کم کنید.
- کمک می کند تا رحم شما به اندازه اولیه بازگردد و خونریزی پس از زایمان را کاهش می دهد.
- خطر ابتلا به پوکی استخوان، سرطان سینه و تخدمان را کاهش می دهد.
- رابطه ای ویژه بین شما و فرزندتان ایجاد می کند.



نکته هایی برای شیر دادن بهتر به نوزاد

- سعی کنید خیلی سریع در همان اتاق زایمان به نوزاد خود شیر دهید.
- سعی کنید تا می توانند نوزاد خود را در آغوش نگه دارید.
- شیر دادن زودهنگام و مداوم کمک می کند تا منبع شیر مورد نیاز برای نوزاد تامین شود.
- به نوزاد طبق خواست او، 8 تا 12 بار در روز شیر بدهید.
- پیش از آنکه شما و نوزاد به تغذیه از پستان عادت کنید، از دادن شیشه و پستانک به او خودداری نمایید.
- از دادن شیر خشک مکمل خودداری کنید. شیرمادر تنها غذای مورد نیاز نوزاد شماست.
- شیردادن نباید همراه با درد باشد، اگر چنین بود، به پزشک مراجعه کنید.
- آرامش داشته باشید و از نوزاد خود لذت ببرید!

چرا Missouri WIC استفاده از هیچ شیر خشکی را در اول ماه اول توصیه نمی کند؟

شیر مادر تنها غذاییست که نوزاد شما تا شش ماهگی به آن احتیاج دارد. ماه اول زمانیست که شما و نوزاد تغذیه از پستان را می آموزید و منبع شیر شما در حال ساخته شدن است. دادن شیر خشک می نوائد سبب کاهش شیر شما و از شیر گرفتن زودرس شود. هدف WIC این است که بانوان بطور موفق شیر دادن به نوزاد را ادامه دهند. به خاطر داشته باشید که شیر دادن بر اساس عرضه و تقاضاست. هرچه بیشتر شیر دهید، شیر بیشتری تولید می شود.



Missouri
WIC

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS کارفرماییست که فرستهای برای برای استخدام زنان و اقشار پایین دست جامعه ایجاد می کند. خدمات این سازمان بدون هرگونه تعیین ارائه می گردد. معلوماتی می توانند صورتهای دیگر این اثر را از طریق تماس با Missouri Department of Health and Senior Services شماره 1-800-735-2466-800-2966-735-1 تهاتن با شماره 573-6204-7573 دریافت نمایند. شهر و نادی که دارای معلوماتی شناوری و کفاری هستند، می توانند با شماره 1-800-735-2466 تماس بگیرند. تلفن گویا